

## Polędwiczki w sosie z suszonymi pomidorami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji polędwiczek: 328 kcal \ B-29 g \ T-19 g \ W-9 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g polędwiczek: 117 kcal \ B-10 g \ T-7 g \ W-3 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ polędwiczka wieprzowa – 500 g
- ✓ mąka pszenna – 2 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (8 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (10 g)
- ✓ suszone pomidory w oleju – 10 sztuk (100 g)
- ✓ woda – 1 szklanka (240 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)

### Przygotowanie

1. Polędwiczkę oczyść z błonek i pokrój na 1,5 cm plastry. Oprósź lekko mąką.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, wyłóż kawałki mięsa i podsmaż z obu stron. Dodaj pokrojoną cebulę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Dodaj masło klarowane oraz pokrojone suszone pomidory. Smaż ok 5-7 minut.
4. Dolej szklankę wody. Gotuj ok 15 minut.
5. Dopraw papryką i solą, a następnie dodaj śmietankę. Gotuj, aż sos lekko się zredukuje.
6. Pod koniec dodaj natkę pietruszki.
7. Podawaj z ziemniakami, kopytkami lub ulubioną kaszą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/poledwiczki-w-sosie-z-suszonymi-pomidorami/>